

Un estiu amb salut !

Busqueu l'ombra al carrer

- ✓ Eviteu sortir al migdia, quan fa més calor
- ✓ Porteu una gorra, un barret o un para-sol
- ✓ Limiteu l'activitat física intensa
- ✓ Utilitzeu roba lleugera
- ✓ Mulleu-vos la cara i la roba



061
Urgències

902111444
Sanitat Respon

Molta aigua

- ✓ Beveu aigua i suc de fruita
- ✓ Eviteu els menjars molt calents
- ✓ Preneu sovint dutxes fresques
- ✓ No prengueu begudes alcohòliques

Fresca a casa

- ✓ Obriu les finestres durant la nit
- ✓ Tanqueu les persianes quan hi toca el sol
- ✓ Refresqueu l'ambient amb ventiladors, aire condicionat, etc.
- ✓ Estigueu-vos a les zones més fresques
- ✓ Mireu de passar com a mínim dues hores en llocs climatitzats



Ajuntament d'Alpicat
Regidoria de Sanitat i Salut



Biblioteca
Sant Bartomeu

6/07/09